

7-dniowy jadłospis w menopauzie

Plan posiłków z listą zakupów - do druku

Ten jadłospis to gotowy punkt startu, oparty na zasadach diety w menopauzie: dużo białka, warzywa w każdym posiłku i pełne ziarno zamiast białej mąki. Potraktuj go elastycznie - porcje i zapotrzebowanie są indywidualne, więc dopasuj wielkość posiłków do siebie, a przy chorobach przewlekłych skonsultuj plan z dietetykiem.

Zasady w pigułce

- Białko w każdym posiłku (około 25-30 g) - chroni mięśnie i syci.
- Połowa talerza to warzywa, ćwiartka białko, ćwiartka pełne ziarno.
- Wapń i witamina D codziennie - kości po menopauzie tego potrzebują.
- Woda zamiast słodkich napojów; ogranicz cukier i alkohol.
- Nie głódź się - zbyt mała ilość jedzenia nasila utratę mięśni.

Jadłospis na 7 dni

Cztery posiłki dziennie. Dobieraj wielkość porcji do swoich potrzeb.

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja
Pon.	Jajecznica z 3 jaj ze szpinakiem + pieczywo razowe	Skyr z jagodami i orzechami	Pieczony łosoś, kasza gryczana, surówka	Sałatka z ciecierzycą, warzywami i fetą
Wt.	Owsianka na mleku z chia i owocami	Twaróg z rzodkiewką + pieczywo razowe	Pierś z kurczaka, ryż brązowy, brokuły	Omlet z warzywami
Śr.	Jogurt naturalny z musli bez cukru i owocami	Hummus z warzywami pokrojonymi w słupki	Gulasz z indyka, pęczak, surówka z kapusty	Sałatka z tuńczykiem i jajkiem
Czw.	Kanapki razowe z pastą z awokado i jajkiem	Kefir z siemieniem lnianym	Dorsz pieczony, ziemniaki, fasolka szparagowa	Tofu z warzywami z patelni
Pt.	Omlet z pomidorami i serem	Garść orzechów i owoc	Soczewica z warzywami (curry), ryż brązowy	Sałatka grecka z fetą
Sob.	Jaglanka z owocami i orzechami	Skyr z nasionami	Pieczony kurczak, bataty, surówka	Kanapki razowe z wędzonym łososiem i twarożkiem
Niedz.	Jaja na miękko + pieczywo razowe + warzywa	Owoc i garść migdałów	Pieczona makrela, kasza, buraki	Krem z dyni z pestkami + grzanka razowa

Lista zakupów na 7 dni

Sprawdź, co masz w domu, i uzupełnij brakujące produkty.

Kategoria	Produkty
Warzywa i owoce	szpinak, brokuły, fasolka szparagowa, pomidory, papryka, ogórki, rzodkiewka, kapusta, buraki, bataty, ziemniaki, dynia, cebula, czosnek, jagody, jabłka, cytryna, awokado
Mięso i ryby	łosoś, dorsz, makrela, tuńczyk z puszki, pierś z kurczaka, indyk
Nabiał i jaja	jaja, skyr, jogurt naturalny, kefir, twaróg, ser feta, mleko
Ziarna i strączki	kasza gryczana, pęczak, jaglana, ryż brązowy, płatki owsiane, pieczywo razowe, ciecierzycyca, soczewica, tofu, hummus
Tłuszcze, orzechy, nasiona	oliwa, orzechy, migdały, nasiona chia, siemę lniane, pestki dyni

Co zrobić, jeśli...

Nie lubię ryb: Zastąp je jajkami, drobiem, tofu lub strączkami, a omega-3 uzupełnij z alg lub suplementu.

Mam Hashimoto: Plan jest podobny; zadbaj o jod i selen, a lewotyroksynę przyjmuj na czczo z odstępem od posiłku. Szczegóły ustal z lekarzem.

Jadam poza domem: Wybieraj dania z białkiem i warzywami, sosy proś obok, a zamiast słodkich napojów zamawiaj wodę.

Mam mało czasu: Gotuj na zapas, korzystaj z mrożonych warzyw i prostych źródeł białka: jaja, twaróg, ryba z puszki.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady dietetyka ani lekarza.